



CORRETTI STILI DI VITA

Lunedì 29 Maggio noi e la nostra classe abbiamo partecipato ad un incontro con Patrizia Balbinot e Gianni Testino che lavorano presso l'ospedale San Martino di Genova dove curano le malattie del fegato causate dall'abuso di alcol, fumo e sostanze stupefacenti.

Ad oggi i loro pazienti sono sempre più giovani e numerosi.

Quello che facciamo tra i 9 e i 17 anni determina la nostra vita .

Ci hanno spiegato i 5 punti fondamentali per vivere in salute :

- 1-Fare una colazione abbondante con frutta
- 2-Diminuire le quantità di sale
- 3-Diminuire la carne rossa e non mangiarla più di due volte a settimana
- 4-Fare attività fisica e muoversi
- 5-Evitare sostanze tossiche

Molte volte le informazioni che si trovano sui social non sono vere.

Tra le dipendenze più diffuse c'è il fumo e l'uso di sostanze .

Molte persone pensano che il fumo li faccia star bene ma non è così, il fumo fa male.

Un'altra dipendenza è quella dell'alcol che si pensa sia una cosa normale .

L'alcol può causare tumori al fegato infatti quando si parla di un' unità alcolica si parla di 12 g di etanolo.

Da una dipendenza non si guarisce .

Questo incontro ci è piaciuto molto .

ELEONORA M. ed ELETTRA
Classe 3G SMS D'Azeglio
IC Molassana e Prato - Genova